

(वीर सहिदहरूको संस्मरणमा कीर्तिपुर, काठमाडौँबाट प्रकाशित)



जि.प्र.का.दर्ता नं ५८/२०६३

# सहिद

## SAHID WEEKLY साप्ताहिक

## जरूरी सूचना

मिति २०७४/०९/०९ मा बसेको संचालक समितिको निर्णय अनुसार यस संस्थाको नवौँ वार्षिक साधारण सभा निम्न मिति, समय र स्थानमा गर्ने भएकोले उपस्थित हुनको लागि सम्पूर्ण श्रेयस्थनी महानुभावहरूलाई हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।

### कार्यक्रम:

मिति: २०७४ पौष २२ गते शनिबार  
समय: ८:३० बजे विहान  
स्थान: जलविनायक मन्दिर, चोभार  
सम्पर्क: ८३३६७०८, ९८४९७००८०६, ९८४९३६९२३३



शुभ सेवा बचत तथा ऋण  
सहकारी संस्था लि.  
कीर्तिपुर- ८, पाँगा

वर्ष १४, अंक ३८, पृष्ठ-६ ने.सं. ११३८ पोहेला शत, एकादशी, वि. सं. २०७४ पुस १४ गते शुक्रबार DEC 2017 मूल्य रु. ५।-

## विश्व कम्युनिष्ट आन्दोलनमा स्तालिन र माओको योगदानको स्मरण

काठमाडौँ । नेपाल मजदुर किसान पार्टीका अध्यक्ष नारायणमान बिजुक्छे (रोहित) ले सच्चा कम्युनिष्टहरूले जनतालाई धोका दिने र दुःख दिने गर्दैनन् बरु जनतालाई सचेत, शिक्षित र संगठित पारी आमूल परिवर्तनको बाटोमा डोयाउने बताउनुभयो। विश्व सर्वहारा वर्गका महान गुरुहरू का. स्तालिनको १३९ औँ तथा माओ त्सेतुङको १२४ औँ जन्म दिवसको अवसरमा नेमकिपा काठमाडौँ जिल्ला समितिद्वारा नयाँ बजारमा आयोजित प्रवचन कार्यक्रममा अध्यक्ष बिजुक्छेले नेपालमा आफूलाई कम्युनिष्ट दाबी



गर्ने कतिपय पार्टीहरूले जनतालाई भुटा आश्वासनमात्र दिएको,

मार्क्सवाद-लेनिनवाद र माओ विचारधारालाई बझ्याएको र

शोणक वर्गको पक्ष लिएको बताउनुभयो। विदेशी एकाधिकार पूँजीको सेवामा तल्लीन राजनीतिक हनुमानहरूले देश र जनताको सेवा नगर्ने स्पष्ट पाउँदै अध्यक्ष बिजुक्छेले जबसम्म कामदार जनता आफैँ सैद्धान्तिक र वैचारिक संघर्षमा अघि बढ्दैन मार्क्सवाद-लेनिनवादजस्तो सही विचारले ठाउँ लिँदैन भन्नुभयो। स्तालिन कम्युनिष्ट आन्दोलनभित्रको अराजकतावादविरुद्धको संघर्षको नेतृत्व गरेका नेता भएको प्रस्ट पाउँदै उहाँले स्तालिनको नेतृत्वमा

क्रमशः पृष्ठ ६ मा

## जनसेवा नमूना विद्यालय निर्माण शुभारम्भ

पाँगा । जनसेवा माध्यमिक विद्यालय नमूना विद्यालयको रुपमा छनौट भएपछि ६ करोड रूपैयाँमा थप नयाँ भौतिक निर्माण कार्य शुभारम्भ भएको छ।



नमूना विद्यालयमा थप भौतिक निर्माणमा एकडेमिक बिल्डिङ, छात्र-छात्रा होस्टेल, क्यान्टिन, सभा हल, टोइलेट र विद्यालयको कार्यालय रहनेछ।

विद्यालयका प्रिन्सिपल नन्दकुमारी महर्जनले दिनुभएको जानकारी अनुसार होस्टेल अहिले रहेको शैक्षिक भवनको अगाडि

चौरमा निर्माण हुनेछ भने शैक्षिक भवन लगायत अन्य भवनहरू विद्यालय परिसरभित्र निर्माण हुने भएको छ।

स्थानीयबासी, वडाका गन्वमान्य व्यक्ति, सामाजिक क्षेत्रमा कार्यरत सबैको सल्लाह र सहमतिमा निर्माण प्रक्रिया सुरु भएको हो।

## साद्य बजार व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यशाला गोष्ठी सम्पन्न



कीर्तिपुर । इन्डियन सवकन्टिनेन्टमा खाद्य बजार व्यवस्था विकास प्रणाली र जापानसँग व्यापारसम्बन्ध सम्भाव्यता सम्बन्धी दुई दिने कार्यशाला गोष्ठी कीर्तिपुर स्थित होटल हिल साइड एण्ड रिसोर्टमा बिहिबार सम्पन्न भयो।

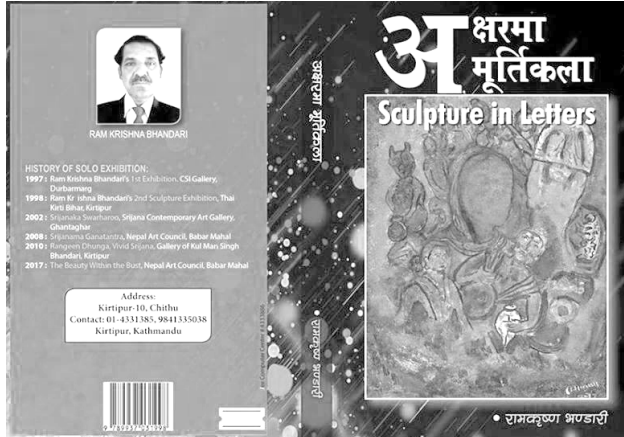
जापानिज सोसाइटी अफ परमोशन साइन्सको अनुसन्धान परियोजनामा भएको कार्यशाला गोष्ठीमा नेपाल, भारत र भुटानमा भएका खाद्य बजार व्यवस्था विकास प्रणाली सम्बन्धी

अनुसन्धानबारेका विज्ञहरूले वटा कार्यपत्रहरू प्रस्तुत गरिएको थियो।

बिहिबार यूनिभर्सिटी अफ फुकाई जापान, अपन यूनिभर्सिटी जापान, टोकियो यूनिभर्सिटी अफ एग्रीकल्चर जापान, हिरोशिमा यूनिभर्सिटीका प्रा.डा. केशवलाल महर्जन, एग्रीकल्चर एण्ड फरेष्ट्री यूनिभर्सिटीका दावा छिरिङ तामाङ र नम्रता गौतमले आ-आफ्नो कार्यपत्र पेश गर्नु भएको थियो।

क्रमशः पृष्ठ ६ मा

## “अक्षरमा मूर्तिकला” सार्वजनिक हुने



काठमाडौँ । मूर्तिकार रामकृष्ण भण्डारीको कला जीवनका अनुभूति एवं अनुभवहरू “अक्षरमा मूर्तिकला” पुस्तक पौष १५ गते शनिबार विमोचन हुने भएको छ।

आरम्भ समसामयिक नेपाली मूर्तिकार समूहको आयोजनामा राष्ट्रिय नाचघर सांस्कृतिक संस्थान जमलमा अपरान्ह २ बजे एक कार्यक्रमबीच विमोचन हुने मूर्तिकार रामकृष्ण भण्डारीले सहिदलाई बताउनुभयो।

वरिष्ठ मूर्तिकार कुलमान सिंह भण्डारीका छोरा

रामकृष्ण भण्डारीले आफ्नै बुबाद्वारा कोरिएको बाटो मूर्तिकार पेशा अंगाल्दै थुप्रै मूर्तिहरू कोरिसकेका छन्। कीर्तिपुर वडा नं. ९ (साविक ४) आफ्नै घरमा मूर्तिका संग्रहालय र कार्यशाला समेत रहेका छन्।

मूर्तिकलामै जीवन बिताइरहनुभएका भण्डारीको कला जीवनका अनुभूति एवं अनुभवहरूको पुस्तक “अक्षरमा मूर्तिकला” ले मूर्तिकारहरूको लागि एउटा नयाँ आयाम हुनेमा विश्वास गर्न सकिन्छ। शुभकामना छ।

## डान्स कमल डान्स-२०१७ सम्पन्न



काठमाडौँ । कमल अंग्रेजी माध्यमिक विद्यालय बल्खु काठमाडौँद्वारा पौष ७ गते शुक्रबार सिद्धिगणेश पार्टी भेन्युमा काठमाडौँ क्षेत्र नं. ९ बाट प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभामा निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरूलाई बधाई तथा सम्मान, स्वदेशी र विदेशीमा विद्यालयको तर्फबाट स्वर्ण विजेता विद्यार्थीलाई सम्मान र डान्स कमल डान्स- २०१७ एकल नृत्य प्रतियोगिता सम्पन्न भयो।

कार्यक्रमको उद्घाटन प्रमुख अतिथि प्रतिनिधिसभा क्षेत्र नं. ९ का जनप्रतिनिधि कृष्ण गोपाल श्रेष्ठले सरस्वतीको तस्वीरमा

माल्यार्पण तथा पानसमा बत्ती बाली गर्नुभएको थियो।

त्यसक्रममा सांसद श्रेष्ठले विद्यालयबाट सम्मानित हुन पाएकोमा गौरवान्वित महसुस गर्दै विद्यालयको प्रगतिको कामना गर्नुभयो।

वहाँले यस विद्यालयले काठमाडौँ क्षेत्रमै नमूना विद्यालयको रुपमा स्थापित भइसकेको जानकारी गर्दै शिक्षा क्षेत्रमा गरेको प्रगतिको सराहना गर्नुभयो भने विद्यालयमा अतिरिक्त क्रियाकलापमा पनि विद्यार्थीको प्रतिभा प्रस्फुटन गरेकोमा धन्यवाद पनि दिनुभयो।

क्रमशः पृष्ठ ६ मा

## प्यक्वःगु नेपाल भाषा साहित्य मुंज्याः या सूचं

नेपाल सम्बत् ११३८ व योमरी पुन्हीया लसताय् थ्वहे वङ्गु शिलाथ्व तृतीया (माघ ६ गते) कीर्तिपुर नपा वडा नं. ८ पाँगाया लाछी डबली जुङ्गु प्यक्वःगु नेपाल भाषा साहित्य मुंज्या व सांस्कृतिक ज्याभ्रवः तःजिक हनेतः प्रगतिशील साहित्य (चिनाखँ, बाखँ) दुथ्याका दिसं नापं फयाफको हापं विया ग्वाहाली याना दिसं।

### रचना विरेगु थायः

- १) सहिद स्मृति वाचनालय, ग्वसा खलः पाँगा।
- २) पाँगा बुक्स एण्ड स्टेशनरी, धोकासी, पाँगा।
- ३) कमला बुक्स एण्ड स्टेशनरी, नयाँबजार किपू।
- ४) बाघभैरव स्टेशनरी, बाघभैरव, किपू।
- ५) नीलबाराही फोटो स्टुडियो, बोडे।
- ६) केजी बुक्स एण्ड स्टेशनरी, गोलमढी, खप।
- ७) नाति बज्र सफु दुकु, भोटाहिटी, यें।
- ८) न्यू युनिभर्सल एजुकेशन सेन्टर, मंगलबजाः, यल।

रचना दुथ्याकेगु लिपाँगु न्हि  
माघ २ गते

योमरी पुन्ही कुन्हु विशेष कारण जुङ्गुमफुगु कार्यक्रम  
थ्वहे माघ ६ गते जुङ्गु सूचं विया च्वना।

ग्वासा खलः

## जन साहित्य गोष्ठी

पाँगा, किपू  
फोन ल्याः ०१-८३३०८२८



## ऐतिहासिक जनअन्दोलन २०८६ चैत्र २० गते शहादत अमर सहिद

लनबहादुर महर्जन  
वि.सं. २००६ माघहिराकाजी महर्जन  
वि.सं. २०१७ माघराजमान माली  
वि.सं. २०२५ मंसिरराजेन्द्र महर्जन  
वि.सं. २०३० चैत्र

## सहिद साप्ताहिक

वर्ष १४, अंक ३८, २०७४ पुस १४ गते शुक्रबार

शंखापुर प्रकाशन समूहको लागि

सम्पादक/प्रकाशक: नारायण महर्जन

कम्प्यूटर टाइप/सेटिङ्ग: सहिद डेस्कटप

सम्पर्क कार्यालय: जहुँ हिटी युवा क्लब - ११

पाँगा, कीर्तिपुर, फोन नं. ४३३०५८३, ९८४१४३६०२२

E-mail:- kipushahid@hotmail.com

kipushahid@gmail.com

www.kipushahid.blogspot.com

मुद्रण : शर्मिला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाडौं

## सम्पादकीय...

### भक्तपुर नपाको नमूना कार्यको लागि शुभकामना

भक्तपुर नगरपालिका देशकै सबैभन्दा सानो नगरपालिका हो। सबैभन्दा सानो नगरपालिकाले देशकै एउटै मात्र नमूना नगरपालिका हो।

सम्पदा क्षेत्रको संरक्षण र सम्बर्द्धनमा भक्तपुर, सरसफाईमा एसियामै सफा नगरमध्ये एक, शैक्षिक क्षेत्र संचालन गरी न्यूनतम शुल्कले गुणस्तरीय शिक्षा दिने नपा भक्तपुर, भ्रष्टाचारीरहित नगरपालिका, ट्रान्सपरेन्सी इन्टरनेशनल अवार्ड विजेता भक्तपुर, जनस्वास्थ्य सेवा केन्द्र स्थापना गरी सस्तो दरमा स्वास्थ्य सेवा, घरघरमा स्वास्थ्यकर्मी सेवा र राजनीतिक रुपले स्पष्ट गन्तव्य बोकेको नगरले अब कक्षा ८ को अन्तिम परीक्षा संचालन गरी थप नमूना नगर बन्ने भएको छ।

आधारभूत तहको परीक्षा संचालन गर्न वडा अध्यक्ष प्रेम गोपाल कर्माचार्यको संयोजकत्वमा ८ सदस्यीय परीक्षा संचालन तथा व्यवस्थापन समिति गठन गरिसकेका छन्।

भक्तपुर नपाका प्रमुख सुनिल प्रजापतिले विद्यार्थीहरूलाई भक्तपुरको कला, संस्कृति, इतिहास र नागरिक भावना प्रवर्द्धन गर्ने हेतुले स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गर्ने विषयमा समेत गृहकार्य थालेको बताउनुहुन्छ।

नगरपालिकाले २०५६ सालदेखि कलेजहरू स्थापना गरी विश्वविद्यालय संचालन गर्ने क्षमता समेत पुरा गरिसकेका छन्।

ख्वप विश्वविद्यालयको लागि भक्तपुर नपा र भक्तपुरबाट निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरूले शिक्षा मन्त्रालयमा दर्ता गरेर व्यवस्थापिका संसदमा विधेयकको रुपमा सचिवालयमा पेश गरिसक्दा पनि शिक्षामन्त्री र मन्त्री परिषद्ले संसदमा टेवुल गरेनन्।

ख्वप विश्वविद्यालय संचालन गर्न पूर्वाधार तयार भएर पनि स्वीकृत पाएन तर ख्वप विश्वविद्यालय भन्दा पछिका विश्वविद्यालय स्वीकृति भैसकेका छन्।

ख्वपमा संचालित कलेज, प्राविधिक इन्जिनियरिङ्ग कलेज, नर्सिङ्ग कलेज जहाँ अन्य कलेजभन्दा आधा शुल्कमा पढ्न पाए जस्तै ख्वप विश्वविद्यालय संचालन गरी सस्तो, गुणस्तरीय मेडिकल कलेजबाट डाक्टर उत्पादन गरिने डरले ख्वप विश्वविद्यालय नदिएको स्पष्ट भैसकेको छ।

जनप्रतिनिधिहरू जनताबाट निर्वाचित जनताको हितमा काम गर्ने परिपाटीको विकास गरेको भक्तपुरले ख्वप विश्वविद्यालय लगायत कक्षा ८ को अन्तिम परीक्षा नमूनाको रुपमा संचालन गर्न सकोस शुभकामना छ।

## स्थिर सरकार, विकास र समृद्धिको लक्षण छैन

### - प्रज्जवल

निर्वाचन आयोगले प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा सदस्यको समानुपातिक निर्वाचनको मतगणना पुस २ गते सम्पन्न गर्‍यो। प्रत्यक्षतर्फको नतिजा मंसिर २७ गते आएको थियो। जिल्ला जिल्लाबाट प्राप्त मत विवरण रूजु गरी आयोगले पुस ७ गते प्रदेशसभा सदस्यको समानुपातिक निर्वाचनको नतिजा सार्वजनिक गर्‍यो। आयोगले प्रतिनिधिसभा सदस्यको समानुपातिक निर्वाचनको नतिजा प्रकाशन गरेको छैन।

संविधानको धारा १८३(१) मा प्रदेश प्रमुखले प्रदेशसभाको लागि भएको निर्वाचनको अन्तिम परिणाम घोषणा भएको मितिले २० दिनभित्र प्रदेशसभाको अधिवेशन आह्वान गर्ने प्रावधान छ। पुस २६ गतेभित्र प्रदेश प्रमुखहरूले सातवटै प्रदेशसभाको अधिवेशन आह्वान गर्नुपर्ने संवैधानिक बाध्यता भयो, तर सरकारले प्रदेश प्रमुखको नियुक्ति गरेको छैन। संविधानको धारा १६३ मा राष्ट्रपतिले सरकारको सिफारिसमा प्रदेश प्रमुख नियुक्ति गर्ने व्यवस्था छ। एमाले र माओवादी केन्द्रको गठबन्धनले निर्वाचनमा धेरै स्थान जितेको हुँदा कामचलाउ भएको नेकाको सरकारलाई प्रदेश प्रमुख नियुक्ति गर्न नदिने र गरे त्यो प्रदेश प्रमुखसँग प्रदेशसभाका सदस्यले सपथ नलिने एमाले अध्यक्ष केपी ओलीले चेतावनी दिए। यसलाई नेकाले प्रदेश प्रमुख नियुक्तिमा एमाले र माओवादीले भागवण्डा खोजेको बताउँदैछ।

चुनावपछिको नयाँ सरकार गठन गर्न प्रतिनिधिसभा सदस्यको निर्वाचन नतिजा प्रकाशित हुनु आवश्यक छ। संविधानको धारा ८४(८) मा संघीय संसदमा प्रतिनिधित्व गर्ने प्रत्येक राजनीतिक दलबाट निर्वाचित कूल सदस्य संख्याको कम्तीमा एक तिहाई सदस्य महिला हुनुपर्ने प्रावधान छ। संविधानको धारा ८३ मा संघीय व्यवस्थापिकामा प्रतिनिधिसभा र राष्ट्रियसभा हुने उल्लेख छ। निर्वाचन आयोगले राष्ट्रियसभाको निर्वाचनसमेत सम्पन्न गरी संघीय संसदमा ३३ प्रतिशत महिलाको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्नुपर्ने संवैधानिक प्रावधान भएको कार्यान्वयन गर्न प्रदेशसभा सदस्यको समानुपातिक निर्वाचन नतिजा प्राथमिकतामा राखेर प्रकाशित गरेको देखिन्छ।

संविधानको धारा ८६ मा राष्ट्रियसभा सदस्यमा प्रदेशसभा सदस्य, गाउँपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख रहेको निर्वाचन मण्डलद्वारा संघीय कानूनबमोजिम प्रदेशसभा सदस्य, गाउँपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र

उपप्रमुखको मतभार फरक हुने गरी प्रत्येक प्रदेशबाट कम्तीमा तीनजना महिला, एकजना दलित र एकजना अपाङ्ग व्यक्ति वा अल्पसंख्यकसहित आठजना गरी निर्वाचित ५६ जना र नेपाल सरकारको सिफारिसमा राष्ट्रपतिबाट मनोनीत एकजना महिलासहित ३ जनासमेत ५९ जना हुने प्रावधान छ।

नेका नेतृत्वको सरकारले संसदको अवधिकै बेला राष्ट्रियसभाको निर्वाचन एकल संक्रमणीय निर्वाचन प्रणालीमा गर्ने अडान राखेको थियो। यो प्रणालीलाई एमालेले विरोध गरेको हुँदा संसदको अवधिमा राष्ट्रियसभाको निर्वाचनसम्बन्धी विधेयक पारित हुन सकेन। संसदको अवधि सकिएपछि नेका नेतृत्वको सरकारले राष्ट्रियसभाको निर्वाचन एकल संक्रमणीय निर्वाचन प्रणालीमा गर्ने गरी राष्ट्रपतिसमक्ष अध्यादेश पेश गर्‍यो।

एमाले राष्ट्रियसभाको निर्वाचन बहुमतीय आधारमा गर्नुपर्ने अडानमा हुँदा राष्ट्रपतिले सरकारको अध्यादेश प्रमाणीकरण गरेनन्। यसैले राष्ट्रियसभाको गठन विलम्ब हुँदा चुनावपछिको नयाँ सरकार गठनको थलो प्रतिनिधिसभाको समानुपातिक निर्वाचनको परिणाम पनि विलम्ब भइरहेको छ। निर्वाचन आयोग राष्ट्रियसभा र प्रतिनिधिसभाको गठनमा ३३ प्रतिशत महिला सुनिश्चित गर्न राष्ट्रियसभाको सदस्य निर्वाचन ऐन तत्काल आवश्यक भएको बताउँदैछ भने एमालेका अध्यक्ष केपी ओली प्रतिनिधिसभा सदस्यको समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली नतिजा सार्वजनिक गरी सरकार गठनको निकास दिनुपर्ने बताउँदैछन्। माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष प्रचण्डले राष्ट्रियसभामा नेकाको पनि प्रतिनिधित्व हुनुपर्ने बताउँदैछन् तर बहुमतीय आधारमा निर्वाचन भए राष्ट्रियसभामा नेकाको प्रतिनिधित्व हुने स्थिति छैन। राष्ट्रियसभाको चुनाव र सरकार गठन ढिलो हुने एमालेको विरोधकै अवस्थामा राष्ट्रपतिले राष्ट्रियसभाको निर्वाचन अध्यादेश जारी गर्ने हो या होइन टुङ्गो लागेको छैन। राष्ट्रपतिसँगको भेटघाटमा एमालेले अध्यादेश जारी नगर्न दवाव दियो भने सरकारले जारी हुनुपर्ने अडान राख्यो। संविधानको धारा ११३(२) मा संसदबाट पारित विधेयक १५ दिनभित्र राष्ट्रपतिले प्रमाणीकरण गर्नुपर्ने र धारा ११३(३) मा पुनःविचारको लागि उत्पत्ति भएको सदनमा पठाउने प्रावधान छ।

संविधानको धारा ११४ मा संघीय संसदको दुवै सदनको अधिवेशन नबसेको अवस्थामा

मन्त्रिपरिषदको सिफारिसमा राष्ट्रपतिले अध्यादेश जारी गर्न सक्ने उल्लेख छ तर यति उति दिनभित्र जारी गर्नुपर्ने वा फिर्ता पठाउनुपर्ने उल्लेख छैन। यसकारण राष्ट्रियसभाको निर्वाचनसम्बन्धी अध्यादेश भण्डै दुई महिनादेखि राष्ट्रपति कार्यालयमा अनिर्णित अवस्थामा छ। एमाले-माओवादी केन्द्रका सदस्यहरू प्रतिनिधिसभामा धेरै स्थानमा निर्वाचित भएपछि राष्ट्रियसभाको निर्वाचन नभए पनि सरकार गठनमा कुनै बाधा नपर्ने एमाले दावी गर्दैछ। संविधानको धारा ७६(१) मा राष्ट्रपतिले प्रतिनिधिसभामा बहुमत प्राप्त संसदीय दलका नेतालाई प्रधानमन्त्री नियुक्ति गर्ने उल्लेख छ तर निर्वाचन आयोगले संघीय संसदमा ३३ प्रतिशत महिला सुनिश्चित गरेरमात्र सरकार गठनको मार्ग प्रशस्त हुने दावी गर्दैछ। यसकारण प्रतिनिधिसभा सदस्यको समानुपातिक निर्वाचनको नतिजा सार्वजनिक गरिएको छैन। संविधानको धारा ९३(१) मा राष्ट्रपतिले प्रतिनिधिसभाको लागि भएको निर्वाचनको अन्तिम परिणाम घोषणा भएको मितिले तीस दिनभित्र संघीय संसदको अधिवेशन आह्वान गर्ने प्रावधान छ।

राष्ट्रियसभाको सदस्य निर्वाचनसम्बन्धी ऐन भएको भए प्रतिनिधिसभाको अधिवेशन माघको पहिलो हप्ता सुरु हुने र माघको दोस्रो हप्तासम्म नयाँ प्रधानमन्त्री नियुक्ति हुने सम्भावना थियो। अब नयाँ सरकार गठनको अनिश्चितता पनि बढ्ने देखिन्छ। पालैपालो प्रधानमन्त्री खाने यथावत हुने निर्वाचन परिणाममा एमालेले प्रतिनिधिसभामा प्रत्यक्षतर्फ ८० र समानुपातिकतर्फ ४१ स्थान प्राप्त गर्‍यो। नेकाले प्रत्यक्षतर्फ २३ र समानुपातिकतर्फ ४० प्राप्त गर्‍यो। माओवादी केन्द्रले प्रत्यक्षतर्फ ३६ र समानुपातिकतर्फ १७ प्राप्त गर्‍यो। राजपाले प्रत्यक्षतर्फ ११ र समानुपातिकतर्फ ६ प्राप्त गर्‍यो। संघीय समाजवादी फोरम नेपालले प्रत्यक्षतर्फ १० स्थान र समानुपातिकतर्फ ६ स्थान प्राप्त गर्‍यो। नेमकिपा, राजमो, नयाँ शक्ति, राप्रपाले प्रत्यक्षतर्फ १-१ स्थान प्राप्त गरे भने स्वतन्त्रले १ स्थान प्राप्त गर्‍यो। तीन प्रतिशतको मत सीमा नभएको भए नै म कि पाल गायत ले समानुपातिकबाट स्थान प्राप्त गर्ने थिए।

प्रदेशसभा सदस्यको निर्वाचनमा प्रत्यक्ष र समानुपातिकमा एमालेले प्रदेश १ मा (३६ र १५) ५१, प्रदेश २ मा (१३ र ७) २०, प्रदेश ३ मा (४२ र १६) ५८, प्रदेश ४ मा (१७ र १०) २७, प्रदेश ५ मा (२८ र १३) ४१, प्रदेश ६ मा (१४ र ६) २० र प्रदेश ७ मा (१७ र ८)

२५ स्थान पायो। एमालेले प्रदेशसभाको कूल ५५० मध्ये प्रत्यक्षतर्फ १६७ र समानुपातिकतर्फ ७५ स्थानसहित जम्मा २४२ प्राप्त गर्‍यो। नेकाले प्रदेश १ मा (८ र १३) २१, प्रदेश २ मा (८ र ११) १९, प्रदेश ३ मा (७ र १४) २१, प्रदेश ४ मा (६ र ९) १५, प्रदेश ५ मा (५ र १२) १७, प्रदेश ६ मा (१ र ५) ६ र प्रदेश ७ मा (४ र ८) १२ स्थान पायो। नेकाले प्रदेशसभाको कूल ५५० मध्ये प्रत्यक्षतर्फ १११ र समानुपातिकतर्फ ७२ सहित जम्मा १८३ स्थान प्राप्त गर्‍यो। माओवादी केन्द्रले प्रदेशसभामा प्रत्यक्ष र समानुपातिक गरी जम्मा (७६ र ३५) १११ स्थान प्राप्त गर्‍यो। संघीय समाजवादी फोरम नेपालले प्रत्यक्ष र समानुपातिक गरी जम्मा (२४ र १३) ३७ स्थान प्राप्त गर्‍यो भने राजपाले प्रत्यक्ष र समानुपातिक गरी (१६ र १२) २८ स्थान प्राप्त गर्‍यो। नेमकिपाले (१ र १) गरी जम्मा २, राप्रपाले समानुपातिक ३, विवेकशील साभा पार्टीले समानुपातिकमा ३, नयाँ शक्ति पार्टीले समानुपातिक १, राष्ट्रिय जनमोर्चाले (२ र २) गरी जम्मा ४, संघीय लोकतान्त्रिक राष्ट्रिय मन्त्रले समानुपातिक १, नेपाल संघीय समाजवादी पार्टीले समानुपातिक १, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (प्रजातान्त्रिक) ले समानुपातिक १ स्थान प्राप्त गरे। प्रदेशमा १.५ प्रतिशतको मत सीमा नभएको भए नेमकिपाले प्रदेश ६ मा समानुपातिक एक स्थान पाउने थियो।

निर्वाचन नतिजाअनुसार प्रतिनिधिसभामा कुनै एक दलको बहुमत छैन। चुनावमा साभा घोषणापत्रसहित गएका एमाले-माओवादी केन्द्रको चुनावपछि पार्टी एकता हुने बताइए पनि एकताको संकेत देखिएको छैन। माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष प्रचण्डले एमाले र माओवादी केन्द्रले सरकारको नेतृत्व पालैपालो गर्ने उद्घोष गरेबाट र एमालेका केही नेताहरूले पार्टी एकीकरणपछि पनि पार्टी अध्यक्ष र प्रधानमन्त्री एमालेकै भागमा पर्ने बताएबाट पार्टी एकीकरणको सम्भावना टाढिँदै गएको देखाउँछ। प्रतिनिधिसभामा पार्टीहरूको संसद सदस्यको उपस्थिति हेर्दा प्रधानमन्त्री कुन पार्टीको बन्ने अझै टुङ्गो छैन। पालैपालो प्रधानमन्त्री हुने यसअगाडिको स्थिति पुनरावृत्ति हुने र एमालेले दावी गरेजस्तो अबको सरकारले स्थिरता, शान्ति, समृद्धि र विकास दिने सम्भावना छैन। एमालेले एकल बहुमत प्राप्त गरेको प्रदेश नं. १ र ३ मा पनि माओवादी केन्द्रलाई भाग दिनुपर्ने अवस्था छ। यसरी केन्द्र र प्रदेशमा स्थिरता नहुने संकेत स्पष्ट छ।



# माओको अन्तिम पत्र

## सम्पादकीय टिप्पणी.

(केही दिनदेखि स्वास्थ्यमा आएको तीव्र परिवर्तनपछि सन् १९७६, ७ सेप्टेम्बरमा माओसेतुङको मृत्यु भयो। पाँच सेप्टेम्बरमा माओको अन्तिम दस्तावेज एकजना अपरिचित अधिकारद्वारा बाहिर आएको थियो। ती अधिकारीले माओका शब्दहरूलाई थुप्रै कागजका थुप्रै टुक्राहरूमा टिपेका थिए। प्रयोग त पहिले नै लेखिएका सामग्री थिए अर्थात् समाचारपत्र र चिठी आदिका छेउछाउमा माओका शब्दहरूलाई टिपिएका थिए। सन् १९८१ जनवरीमा चिनियाँ शोधकर्ताहरूले यस टिपोटलाई बेइजिङमा फेला पारेका थिए। चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टी केन्द्रीय समितिको आगामी बैठकमा माओसेतुङ र माओविचारका बारेमा छलफल चलाउनका लागि ती शोधकर्ताहरूले यस टिपोटलाई खोजेका थिए भन्ने सम्भावना बढी थियो।

माओको शारीरिक अवस्था कमजोर भएको र होस पनि हराउँदै गएको अवस्थामा चिठी लेखिएको बारेमा कुनै सन्देह छैन र त्यसो हुँदा उहाँद्वारा व्यक्त शब्दहरू पाठकहरूलाई सबै तालमेल मिलेको जस्तो बोध हुँदैन। अझ बेनामी टिपोटद्वारा माओका कतिपय शब्दहरू ठी ठंगले कागजमा टिपिएको छ भन्नलाई गाह्रो छ। जेहोस्, यस अंग्रेजी अनुवादका सम्पादकहरूलाई आशा छ, यस चिठ्ठीले भावी सन्ततिका लागि शैक्षिक र ज्यादै चाखलाग्दो पाठ्य सामग्रीका रूपमा काम गर्नेछ। कमरेड माओको १३९ औँ जन्मजयन्ती (डिसेम्बर २५) सन्दर्भमा यो सामग्री समयबद्ध द्वैमासिक पूर्णाङ्क-८ बाट साभार गरी यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।) 'मेरा प्रिय कमरेडहरू'

महान् सर्वहारा साँस्कृतिक क्रान्तिको दौरानमा भन्दा पनि यता आएर अझ प्रष्ट रूपमा देखिएको तथ्यका आधारमा भन्दा हामीले अहिलेसम्म के प्राप्त गर्छौं ? क्रान्तिकारी सर्वहारावर्गीय अधिनायकत्वलाई मजबुत बनाउन हामीले के गर्छौं ? राज्यसत्ता संचालनको मामिला, औद्योगिक र राजनीतिक क्षेत्रमा हाम्रो देशका सर्वहारावर्ग र किसान सीमित क्षमतामा हाम्रो जस्तो अवस्था, जहाँ चिनियाँ जनता विश्वव्यापी सर्वहारा क्रान्तिको लक्ष्यलाई अगाडी बढाउन आधारभूत रूपमा समाज निर्माणका लागि जुटिरहेका छन्। यस विकासको निश्चितता दृढ मार्क्सवादी बाटोबाट भएको हो, महान् वैज्ञानिक अग्रगमनमार्फत र संघर्षमार्फत क्रान्तिकारी द्वन्द्वात्मकताको बुझाईमार्फत, श्रमजीविवर्गको महान् सेवाका लागि, चिनियाँ जनता र तिनीहरूद्वारा गरिएको 'चिनियाँ महान् सर्वहारा साँस्कृतिक क्रान्ति' को प्रयास मार्फत भएको हो।

उत्पादक शक्तिहरूको विकास पूर्ण रूपमा हाम्रो जनताको हितअनुकूल, समाजवादको हितअनुकूल र महान् सर्वहारा बाटो अनुकूल हुनुपर्दछ। क्रान्तिको बाटोलाई सुनिश्चित गर। हामी चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टी चिनियाँ

सर्वहारावर्गीय क्रान्तिको महान् शक्ति, चिनियाँ जनताको पुनःउत्साह र तिनीहरूको राष्ट्रिय मुक्ति र सार्वभौमिकता, प्रतिक्रान्तिकारीहरूसँगको लडाईँमा महान् नैतिकता र एउटा स्वतन्त्र र उत्पादक मानवताको पुनर्स्थापना चिनियाँ, सर्वहारावर्गको अझ (ठूलो) उपलब्धि मार्क्सवाद लेनिनवादको महान् भण्डा फहराउँदै अगाडी लम्कदै गरेको कम्युनिष्ट पार्टीका कमरेडहरू र चिनियाँ जनताका राम्रा कामहरू अन्तर्राष्ट्रिय सर्वहारावर्ग र यसको क्रान्तिकारी सिद्धान्त महान् सर्वहारावर्गीय कम्युनिष्ट पार्टीले यसर्थ चीनमा र विश्वभरी साम्यवादको मार्गप्रशस्त गर्ने र त्यसलाई चम्काउने काम गरेको छ। अन्तर्राष्ट्रिय साम्यवादको हितमा मार्क्स र लेनिनको रक्षाका लागि यसले महान् संघर्षलाई अझ उचाईमा उठाउने छ।

मार्क्सवादी लेनिनवादी र विश्व सर्वहारा वर्गीय क्रान्तिकारी सिद्धान्तको रक्षाका लागि, आधुनिक मार्क्सवाद र स्फूर्तिले लेनिनवादको सन्दर्भमा यसले पुरानो संसारका प्रतिक्रान्तिकारी गिरोह र डाँकाहरूमाथि जोडदार हमला गर्नेछ र जनताबाट लुक्न पार्टीलाई प्रयोग गर्ने र जनतामाथि आस्था नभएको, जनतालाई विश्वास नगर्ने, हाम्रा क्षेत्रीय अडान कायम राख्ने र अझ फराकिलो सीधा बृहत स्तरमा चाहिँ बिरालो अडानलाई असफल नीतिमा बदल्ने जस्ता संशोधनवादी व्यक्तिस्वार्थ केन्द्रित नोकरशाह र गद्दारहरूको सही पहिचान गर्नेछ र गरिरहेको छ। पार्टीले बस्तुगत प्रतिक्रान्ति शक्तिलाई स्वतः किटान गर्नु जरुरी छ। जसले दिमागको नभएर भुँडीको कुरा गर्दछ- जसले मनदेखि नै प्राचिन जड सिद्धान्तका लागि सर्वहारावर्गीय अन्तर्राष्ट्रियवाद अन्यथा देख्दछ, आदि।

चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टी महान् अग्रगमनको बाटोमा छ तर एउटा निरन्तरता विरोधी र परम्परावादी अवधारणाले त्यसलाई घेरेको छ, अवरोध पुर्‍याएको छ। यसले पार्टीका काम कारवाहीहरूमा विकृति ल्याएको छ र, विस्तारै यसले कम्युनिष्ट पार्टीलाई एउटा सर्वहारावर्गीय समाजवादी समाज निर्माणको साधनबाट रुढिग्रस्त र हुकुमी खालको समाज निर्माणको साधनमा रूपान्तरित गर्न थालेको छ, जसले चिनियाँ जनताको शक्तिलाई बिर्सेको छ, जसले यसको सट्टामा एक्लो बौद्धिकतावादमा विश्वास गर्दछ। जनताप्रति घृणा गर्दछ र अविवेकी व्यवहार प्रदर्शन गर्दछ। पार्टीले ती नोकरशाहहरूलाई पाखा लगाउनुपर्छ र पार्टी र जनताबीचको सम्बन्धमा महत्वपूर्ण परिवर्तनहरू ल्याउँदै पतनलाई रोक्न जरुरी छ। यी प्रस्तावित सुधारका विषयमा बैठक बोलाउन तयार

रहनका लागि परिस्थितिको विकासले यसलाई आवश्यक र उचित बनाएको कुरा ग्रहण गर्नका लागि म अहिले चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीको केन्द्रीय समितिका कमरेडहरूलाई आह्वान गर्दछु। यी सुधारहरू पूर्णतः उचित छन् र चिनियाँ महान् सर्वहारा साँस्कृतिक क्रान्तिको रक्षा र त्यसको मजबूतीकरणका लागि, त्यसलाई पुनर्जीवन दिन र यसका प्रभावहरूलाई स्थायित्व दिन समाजवादी विकासको चिनियाँ जनताको चेतनास्तरलाई अझ माथि उकास्न यी सुधारहरू गर्न जरुरी छन्-बफारदार मार्क्सवादी लेनिनवादी र सर्वहारावर्गीय क्रान्तिकारी सिद्धान्त र व्यवहारको रक्षाका रूपमा, जुन हाम्रो लक्ष्य हो।

हाम्रो राज्यभित्र प्रतिक्रियावादीहरू र यसका संयन्त्र अझ अस्तित्वमा छन् र तिनीहरूका आफ्ना मनमौजी गुटहरूको सेवामा बताउँछ। यस्तो अवस्थामा र सर्वहारावर्गीय अधिनायकत्वको



मजबूतीकरणको दशकमा यस्तो बैठकको आह्वान केन्द्रीय समितिको बैठकको आयोजना एक मात्र उचित कार्य हुन सक्छ। यस संघर्षमा पार्टीका प्रयासहरूलाई चिनियाँ जनताको महान् सर्वहारा वर्गीय क्रान्तिकारी अडानसँग जोडेर लागुपर्दछ जसले.....सर्वहारावर्गीय बाटो भनेको समाजवाद निर्माणको बाटो हो र यस बाटोमा प्रारम्भिक विकास देशैभरी र ग्रामीण इलाकातिर सर्वहारा वर्गलाई जगाएर गर्नुपर्दछ। यो नै हाम्रो वर्तमान नीति हो र हाम्रो पार्टीको नेतृत्व अन्तर्गत सर्वहारावर्गको विकास निरन्तर रूपमा हुँदै आएको छ। यो ठीक भएको छ, यो सर्वहारा वर्गीय क्रान्तितर्फको बाटो हो र आधुनिक समाजवादी विकासको बाटो हो। सर्वहारावर्गको अधिनायकत्वलाई ठोस बनाउने कुरा हो, आदि। यो सर्वहारा क्रान्ति र त्यसको मजबूतीकरणको बाटो हो, यो समाजवाद र साम्यवादतर्फको बाटो हो।

मार्क्सवादी लेनिनवादी विचारको विकासको सन्दर्भमा जनवादी गणतन्त्र चीनका ग्रामीण इलाका र औद्योगिक केन्द्रहरू हाम्रा ग्रामीण इलाकाका जाँच गर्दा के गर्नु हुँदैन भनेर हामीले सोभियतको उदाहरणलाई हेर्नुपर्दछ। संशोधनवादी सोभियत संघमा प्रचलित अराजक बजार प्रणाली

अन्तर्गत सोभियतको ग्रामीण इलाकातिर असमान विकास, प्रदुषण र फोहरमैला मौलाएको छ। दिवालियापनको स्थितिमा पुगेकाहरूको विध्वंश र प्रतिक्रान्तिको धम्कीमार्फत सोभियत संघमा किसानहरूको श्रमको शोषण गरिन्छ। सोभियत संघले आफ्नो ग्रामीण इलाकाहरूलाई समाजवादी बाटो पटक्कै दोर्‍याएको छैन, किनकी यो पूर्णतः समाजवादी छैन। जसरी गद्दारहरूको हातमा सोभियत संघ कम्युनिष्टका उपलब्धिहरूलाई उल्ट्याउन यस बेलासम्म सर्वहारावर्गले हासिल गरेका उपलब्धिहरूलाई फेर्न बेकामे बनाउन, विकृत पार्न र त्यसलाई छिमोल्न अथवा पूर्ण रूपमा उल्ट्याउन प्रयोग भएको थियो। पार्टीको विकास सोभियत संघको संशोधनवादी पार्टीबाट कुनै पनि खाले उत्प्रेरणा लिन सकिदैन अथवा त्यहाँ प्रचलित ऋणदासताको अमानवीय व्यवहारमा हामी कुनै हालतमा मिसिन सक्दैनौं।

सर्वहारावर्गीय संस्कृति

र सेना उपरिसंरचना हो। मार्क्सवादले मान्दछ, अन्तिम विश्लेषण अन्त्यमा यो आधारको मातहतमा रहने उपरिसंरचना हो। केही शब्दहरूको खाँचो छ, सर्वहारावर्गीय संस्कृति चिनियाँ महान् सर्वहारा साँस्कृतिक क्रान्ति, नामैले यसले संस्कृतिमा भएको विकासलाई जनाउँदछ। केही कुरा महान् सर्वहारा साँस्कृतिक क्रान्तिको विकास मार्क्सवादको गलत बुझाईमाथि आधारित थिए, आधारित हुनै सक्दैन किनकी जनतामा सर्वहारा वर्गीय चेतना भर्नु र किसानवर्गलाई कृषि मजदुरमा र लघु हस्तशिल्पकारलाई सर्वहारावर्गमा रूपान्तरण गर्नका लागि सञ्चालन गरिएको थियो, त्यो साँस्कृतिक

क्रान्ति। मैले पहिले पनि १९३० को दशकमा भनेको हुँ चीनको संस्कृतिले मैले पहिले नै भनेभैँ एउटा राष्ट्रान्तर्गत आजको जस्तै एउटा राष्ट्रको ऐतिहासिक विकासलाई प्रतिबिम्बित गर्दथ्यो। तर हामी कम्युनिष्ट हौं, हाम्रो पार्टी अन्तर्राष्ट्रियतावादी हुन्छ र सर्वहारावर्गीय पार्टीले राष्ट्रवादलाई परित्याग गर्दछ, हामी राष्ट्रवादी हैनौं किनकी हामी राष्ट्रियताका नाममा अन्य देशमाथिको प्रभुत्ववादी हैकममा चीन र यसका जनताको गौरव गाथा गाउँदैनौं तर हाम्रो साँस्कृतिक क्रान्तिको विकास चिनियाँ महान् सर्वहारा साँस्कृतिक क्रान्ति समाजवादी समाजको जग बसाउने आवश्यकताको प्रतिफल थियो, त्यस्तो जग सर्वहारावर्गीय शिक्षा जनकार्य मार्फत मात्र बसाउन सकिन्थ्यो। दक्षिण र बाम दुवै तर्फका थुप्रै प्रतिक्रियावादीहरूलाई देखेका छौं। हामीले चिनियाँ महान् सर्वहारा साँस्कृतिक क्रान्तिलाई थप परिष्कृत गर्नुपर्दछ। हामीले यसलाई परित्याग गर्न सक्दैनौं, हामीसँग गर्नुपर्ने काम थुप्रै छन् र जनमुक्ति सेनाले हाम्रो, जन्मभूमिको रक्षा गर्ने काम गर्दछ, तर यसका केही कमजोरीहरू छन्, जसले यसका क्षमतालाई सीमित गरिदिएको छ। यसलाई हामीले आउँदो पार्टी बैठकमा हल गर्नुपर्दछ, मलाई आशा छ, बैठक चाँडै बस्नेछ।

पार्टी इतिहासका सम्बन्धमा हाम्रा कमरेडहरूले हाम्रो र पार्टीको इतिहासलाई सधैं दिमागमा राख्नुपर्दछ र हाम्रा विगतका गल्ती कमजोरीहरूबाट हामीले सिक्नुपर्दछ। सन् १९७०-१९७२ को अवधिमा गद्दारहरू विरुद्ध गरिएको सफल लडाईँले हाम्रो पार्टीको अनुभव र त्यसलाई उपलब्धिहरूपछि विगत केही वर्षयता हाम्रा गल्ती कमजोरीहरू क्रमशः बढ्दै गएका छन्। लि शाओ ची र लि लिसानको खुला दक्षिणपन्थी लाइनभन्दा भिन्न यस काँतर गुटले आफूलाई बडो कुटिल पारामा प्रस्तुत गर्‍यो। यस्ता कपटी गतिविधीहरूमा संलग्न 'वाम'-

दक्षिण गुटमा पेङ-देहुई र होलुङ थिए। ती दुवैलाई लिन प्याओका नीतिहरूबारे जानकारी र ठूलो श्रद्धा थियो। चिनियाँ महान् सर्वहारा साँस्कृतिक क्रान्तिलाई उल्टाउने र त्यसपछि सिध्याउने एउटा कुटिल षड्यन्त्र रचिएको थियो। एउटा योजनाबद्ध आतंकवादी आक्रमणद्वारा जनसरकार कब्जा गर्ने र संशोधनवादी आर्थिक नीतिको स्थापनामार्फत पार्टी र यसको नेतृत्वलाई बदनाम गर्ने योजना थियो। त्यस्तो संशोधनवादी आर्थिक नीतिद्वारा चिनियाँ जनताको अर्थव्यवस्थालाई एउटा पराधीन र संशोधनवादीहरूको सेवा गर्ने एउटा विकृत दासश्रमिक सेनाको आर्थिक प्रणालीसँग लगेर जोड्नेछैन। उग्रवाम गद्दार र दक्षिणपन्थी प्रतिक्रियावादीहरू विरुद्ध जनताले संघर्ष चलाउँदै आएका छन्। र, यो मलाई प्रष्ट थाहा छ।

अहिले नै म तपाईंलाई भन्दैन तर ती गद्दारहरूको बदनियतपूर्ण कामका बारेमा बिगत र वर्तमानमा समेत थुप्रै कमरेडहरूले हामीलाई बताएका छन् र त्यस गुटको कपटी अनुहारलाई देखाउने हामीसँग ज्यादै महत्वपूर्ण रेकर्ड सुरक्षित छन्। कर्पोरल लि केनोड, जियाङ फेङ्ग्वी, यी दुवैजना मान्छे जापानी गुप्तचरी कार्यमा संलग्न थिए र हाम्रो जन्मभूमिको रक्षाको संघर्षमा तिनीहरूको आतंकवादी कार्यले अप्ठ्यारो पारेको थियो। आठौं मार्ग सेनाभित्र जापानी जासुसहरूको घुसपैठ भएको थियो र युद्धपछि बहादुर चिनियाँ जनता र जनमुक्ति सेनाको जमानभित्र तिनीहरू काँडा बनेर गाडिएका थिए। जनअदालत र हाम्रो पार्टीको इतिहास अध्ययन गर्ने अन्य कमरेडहरूद्वारा स्थापित यो एउटा तथ्य हो। हामीले पार्टीको इतिहासलाई अझ राम्रो गरी खोतल्नुपर्छ र तेस्रो अन्तर्राष्ट्रियका कामहरू अन्तर्राष्ट्रियतावादी विश्वदृष्टिकोणको उत्तराधिकारीका रूपमा चिनियाँ कम्युनिष्ट पार्टीको क्रान्तिकारी भूमिकालाई हामीले अझ धेरै उल्लेख गर्नुपर्दछ।

पार्टीले अहिले सहरमा क्रान्तिकारी वर्गअधिनायकत्वलाई मजबुद पार्नु आवश्यक छ, किनकी क्रान्तिकारी मार्क्सवादी-लेनिनवादी सिद्धान्तको प्रचारप्रसार हामीले ग्रामीण इलाकामा पर्याप्त मात्रामा गरेका छौं। बाँकी पार्टीका सम्मेलन र अधिवेशनहरूले विषयवस्तुलाई स्पष्ट पार्नेछन्।

(अनुवाद: तिलक केसी)

- जनबाटोडटकम

## पुनर्निर्माणमा कमजोर वर्गलाई मद्दत गरौं ।

पुनर्निर्माण तथा जनजीविकाको क्षेत्रमा क्रियाशील संघ/संस्था तथा व्यक्तिहरूले सहायता गर्दा सीमान्तकृत समुदाय, एकल महिला, वृद्धवृद्धा, विपन्न, दलित, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र परिवारलाई प्राथमिकता दिऔं । उनीहरूलाई जीविकोपार्जन कार्यक्रममा सहभागी गराई आत्मसम्मानपूर्ण जीवन बाँच्ने अवसर दिलाऔं ।



नेपाल सरकार  
सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय  
सूचना विभाग



माँयागु अर्ति न्यनै मगानी जिमित, माँयागु ज्ञान काय् मगानी जिमित  
मेगु जन्मय् नं जिपीं माँ या हे स्वतान जुइदयमा धका मनंतुना



# भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली

जन्म:

ने. सं. १०३८  
गुँला, द्वादशी

स्वर्गारोहण:

ने. सं. ११३८  
थिलाथ्व, द्वादशी



**स्व. छानीमाया महर्जन**

हाम्रा प्रातः स्मरणीय एवं पूजनीय आमा/हजुरआमा **छानीमाया महर्जन**को  
स्वर्गारोहण भएको आज ४५ औं दिनको पुण्यतिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै  
भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं ।

साथै यस दुःखद् घडीमा हामीप्रति सहानुभूति एवं समवेदना प्रकट गर्नुहुने शुभचिन्तक, इष्टमित्र,  
संघसंस्था तथा आफन्तजनहरूमा हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं ।

**छोरा/बुहारी**

दुर्गा/राममाया  
प्राणमाया  
नन्द बहादुर/जमुना  
चन्दा

**भतिजा/भतिजा बुहारी**

जंगा  
शान्तराम/सरस्वती

**भतिजी/भतिजी ज्वाई**

मीनाकुमारी/महेन्द्र

**छोरी/ज्वाई**

नन्दकुमारी/मर्जिमान  
उज्याल/प्रमोद

**नातिनी/नातिनी ज्वाई**

विष्णुमाया/विनयलाल  
प्रभालक्ष्मी/अर्जुन  
रोशनी/नवीन  
संगिता/राजेन  
सविता/दिपेन्द्र  
चाँदनी

**नाती/नातिनी बुहारी**

श्याम सुन्दर/शीलशोभा  
रमेशकुमार/इन्द्रशोभा  
विद्यासागर/धनकुमारी  
रविन्द्र  
उमेश/रश्मी  
साजन/रेश्मा  
राधेश्याम/हिरा  
पुरुषोत्तम/शिशु  
अनन्तमान  
अमनमान  
जोश  
शायर  
साजिश  
मनोरा  
प्रज्ञा  
मिजेन

**पनाती**

सुशिल  
ओशिस  
अन्जिस  
रसेल  
सजेन  
अलेक्स  
सुभम  
रेहान  
सुधाँशु

**पनातिनी**

स्वेता  
समिक्षा  
रोइशा  
सितु  
नसना  
दिपशिखा  
शिरीषा  
सुभाना



कीर्तिपुर नगरपालिका वडा नं. ८, पाँगा

२०७४/०२/१४





## सोफेस नेपालको चौधौँ साधारण सभा सम्पन्न

कीर्तिपुर। स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा समाज नेपाल (सोफेस) को चौधौँ वार्षिक साधारण सभा कीर्तिपुर माध्यमिक विद्यालयमा आइतबार सम्पन्न भयो।

सभाको उद्घाटन प्रमुख अतिथि प्रा.डा. कृष्ण प्रसाद गौतमले पानसमा बत्ती बाली गर्नुभएको थियो।

त्यसक्रममा वहाँले सोफेस नेपालले नेपालको स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षाको विकासमा

महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नुभएकोमा सराहना व्यक्त गर्दै भावी दिनमा पनि अझ प्रगतिको कामना गर्दछु भन्नुभयो।

कार्यक्रममा सोफेसका अध्यक्ष प्रा.डा. रामकृष्ण महर्जनले संस्थाको वार्षिक प्रतिवेदन र कोषाध्यक्ष नन्दकुमारी महर्जनले संस्थाको आर्थिक प्रतिवेदन पेश गर्नुभएको थियो। सभाले दुवै प्रतिवेदन पारित गरेको थियो।

कार्यक्रममा कीर्तिपुर माविका प्रधानाध्यापक बट्टीप्रसाद

खनाल, विशेष अतिथि ई.दुर्कमान महर्जनले पनि बोल्नुभएको थियो कार्यक्रममा सोफेस नेपालका विभिन्न दाताहरूद्वारा स्थापित छात्रवृत्ति १५ वटा विद्यालयका १५ जना विद्यार्थीहरूलाई प्रदान गरिएको थियो भने प्रमुख अतिथि, अतिथिहरूलाई मायाको चिनो प्रदान गरेको थियो।

सभाबाट आगामी वर्षदेखि छात्रवृत्तिको सट्टा खेलकुद सामग्री विभिन्न विद्यालयलाई प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ।

## प्रथम मिडिया फेस्टिभल ११३८ हुने

ललितपुर। नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दे दकु:को आयोजना पौष २२ गते शनिबार प्रथम मिडिया फेस्टिभल हुने भएको छ।

पाटन दरवार स्क्वायर मंगलबजारमा आयोजना हुने सो फेस्टिभलको मूल नारा “व्यावसायिक पत्रकारिताको आधार समावेशी पत्रकारिता” रहेको छ।

फेस्टिभलमा आदिवासी जनजाति लगायत विभिन्न भाषाका संचार गृहका प्रकाशन तथा प्रसारणको स्टल प्रदर्शनी, कलाकार पत्रकारहरूको सांस्कृतिक प्रस्तुति, नेवा: पत्रकारहरूको टेलिफोन डायरी प्रकाशन, नेपालभाषाका पत्रकारहरूको विशेष बुलेटिन प्रकाशन गरिने, नेपाल पत्रकार महासंघका संस्थापक अध्यक्ष सत्यनारायण बहादुर श्रेष्ठ र मातृभाषाका पहिलो नेपाली पत्रकार धर्मादित्य धर्माचार्यको तस्वीरसहित

क्यालेण्डर प्रकाशित गर्ने भएको छ।

मिडिया फेस्टिभलको क्रममा समावेशी पत्रकारिताको सवालमा संचार विज्ञहरूसँग डबली बहस गर्ने समेत कार्यक्रम रहेको छ।

## ट्रि-मिडिया क्लवमा चित्रकला प्रदर्शनी

कीर्तिपुर। ट्रि-मिडिया न्यूज रिपोर्टर्स क्लव कीर्तिपुरमा एक हप्ते चित्रकला प्रदर्शनी पुस १० गतेदेखि चालू छ।

कीर्तिपुर नगर क्षेत्रका नौ वटा विद्यालयमा अध्ययनरत बालबालिकाहरूले विभिन्न शीर्षकमा कोरिएका चित्रहरू प्रदर्शनीमा राखिएका छन्।

ट्रि-मिडिया न्यूजको प्रायोजनमा कीर्तिपुरका चित्रकार राजमान महर्जनको संयोजनमा प्रदर्शित चित्रहरूमध्ये उत्कृष्ट तीन जनाको चित्रलाई भिडियो प्रोफाइल



बनाइने र ती मध्ये एकलाई उत्कृष्ट पुरस्कार प्रदान गरिने ट्रि-मिडियाका अध्यक्ष अनिश नापितले सहिदलाई बताएका छन्।

प्रदर्शनी पुस १५ गते शनिबारसम्म रहनेछ।



## कीर्तिपुर यातायात सेवा कम्पनी लिमिटेडको

### बीसौं र एकाइसौं वार्षिक साधारण सभाको सूचना

यस कम्पनी बीसौं र एकाइसौं वार्षिक साधारण सभा निम्न लिखित मिति, समय र स्थानमा निम्न विषय उपर छलफल गर्न बस्ने भएकोले उक्त सभामा शेयरधनी महानुभाव स्वयं वा रितपूर्वक प्रतिनिधिद्वारा उपस्थित हुन अनुरोध गर्दछु।

**सभा हुने मिति, समय र स्थान :**

मिति: २०७४ पुस २२ गते शनिबार

समय: बिहान ८ बजे

स्थान: शहीद स्मारक कलेज, नयाँबजार, कीर्तिपुर

**छलफल हुने विषयहरू :**

१. संचालक समितिको तर्फबाट अध्यक्षज्यूको प्रतिवेदन।
२. आ.व. २०७२/०७३ र २०७३/०७४ सालको लेखापरीक्षकको प्रतिवेदन माथि छलफल गरी पारित गर्ने।
३. आ.व. २०७४/०७५ को लागि लेखापरीक्षकको नियुक्ति र निजको पारिश्रमिक तोक्ने।
४. वार्षिक साधारण सभाको निर्णय पुस्तिकामा हस्ताक्षर गर्न शेयरधनी र संचालकहरूको तर्फबाट १/१ जना प्रतिनिधि छनौट गर्ने।
५. नयाँ संचालक समितिको निर्वाचन गर्ने सम्बन्धमा।
६. अन्य विविध।

आज्ञाले,  
मिलन मान महर्जन  
कम्पनी सचिव

# भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली



स्व. ज्ञानीमाया महर्जन

जन्म: वि.सं. १९७४

स्वर्गारोहण: वि.सं. २०७४/७/२९

यस बाघभैरव बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.का शेयरधनी सदस्यहरू श्री दुर्गा महर्जनको आमा, राममाया महर्जनकी सासु आमा, श्याम सुन्दर महर्जन र विद्यासागर महर्जनका हजुरआमा **श्रीमती ज्ञानीमाया महर्जन**को स्वर्गारोहण भएको आज ४५ औं दिनको पुन्यतिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै यस दुःखद घडीमा शोक सन्तप्त परिवारजनले धैर्य धारण गर्न सक्ने शक्ति प्राप्त होस् भनी समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

**बाघभैरव बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.**

नयाँबजार, कीर्तिपुर



## विश्व कम्युनिष्ट.....

लालसेनाले विश्वलाई नाजीवाद र फासीवादको अत्याचारबाट बचाएको थियो भन्नुभयो । माओ त्सेतुङले मार्क्सवाद-लेनिनवादको सही रूपमा लागू गरी नौलो जनवादी क्रान्ति र समाजवादी क्रान्ति सफल बनाएको बताउँदै उहाँले विश्व कम्युनिष्ट आन्दोलनमा स्तालिन र माओको योगदान चिरस्मरणीय छ भन्नुभयो । स्तालिन र माओले पत्रकारिता पनि गर्नुभएको उल्लेख गर्दै पत्रकारिता गर्नु शोखको विषय नभई पार्टी र क्रान्तिलाई अगाडि बढाउने ज्यावल भएको प्रस्ट पार्नुभयो । नेमकिपा केन्द्रीय सदस्य सनकमान महर्जनले निर्वाचनमा प्राप्त गरेको मतको आधारमा दलहरूको मापन गर्न नसकिने बताउँदै निर्वाचनलाई नेमकिपाले जनताको राजनीतिक र सैद्धान्तिक चेतनास्तर मापन गर्ने ब्यारोमिटरको रूपमा लिएको बताउनुभयो ।

नेपाल क्रान्तिकारी महिला संघका केन्द्रीय अध्यक्ष अनुराधा थापामगरले नेपालका ठूला वामपन्थी र कम्युनिष्ट पार्टी भनाउँदाहरू कम्युनिष्टको रूपमा प्रस्तुत भइरहेका छैनन् बरु जनतालाई भुक्त्याउँदै सत्ताको राजनीतिमात्र गरिरहेका छन् भन्नुभयो । स्तालिन र माओ त्सेतुङजस्ता महान नेताहरूले देश र जनताको समृद्धिमात्र नभई स्वतन्त्रता र स्वाधीनताको निम्ति साम्राज्यवादीहरूसँग डटेर लड्न सिकाउँछ भन्नुभयो ।

सभापतिको आसनबाट पार्टी केन्द्रीय सदस्य एवं काठमाडौँ जिल्ला अध्यक्ष नारायण महर्जनले कम्युनिष्ट आन्दोलनका महान नेताहरूबाट शिक्षा र प्रेरणा नलिनेहरू कम्युनिष्ट हुनैसक्दैन भन्नुभयो ।

कार्यक्रममा नेमकिपाका सदस्य सृजना सैजू, नेमकिपा काठमाडौँका राजवीर डंगोल र रेविना डंगोलले पनि स्तालिन र माओको जीवनीबारे चर्चा गर्नुभएको थियो ।

## कीर्तिपुरमा माओ दिवस

नेमकिपा कीर्तिपुर नगरसमितिले पनि पुस ११ गते स्तालिन र माओ जयन्ती मनायो । समितिका सदस्य बुद्धिमान महर्जनको सभापतित्वमा भएको उक्त कार्यक्रममा केन्द्रीय सदस्य नारायण महर्जन, हरिकुमार महर्जन र विश्वअमर महर्जन, मधुकर श्रेष्ठले स्तालिन र माओको योगदानबारे चर्चा गर्नुभयो ।

## चन्द्रागिरीमा माओ दिवस

नेमकिपा चन्द्रागिरी नगर समितिको आयोजनामा स्तालिन र माओ जन्म दिवस बिहीबार बलम्बुमा मनाइयो । चन्द्रागिरी नगर समितिका अध्यक्ष गुणदास महर्जनको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा हरिशरण श्रेष्ठ, बालकृष्ण श्रेष्ठ, विष्णु बहादुर खत्री, जित बहादुर महर्जन, बाबुराम महर्जनलगायतले स्तालिन र माओको योगदानको शिक्षा लिएर नेपालको राजनीतिमा समाजवादी आन्दोलन अगाडि बढाउन सक्रिय हुनुपर्ने बताउनुभयो ।

## साद्य बजार.....

पहिलो दिनमा पनि १० वटा कार्यपत्रहरू पेश गर्नु भएको

थियो । पहिलो दिनमा उद्घाटन अपन यूनिभरसिटी जापानका अकिनोबु कवाइ, हिरोशिमा यूनिभरसिटीका प्रा.डा. केशवलाल महर्जन र कीर्तिपुर नगरपालिकाका प्रमुख रमेश महर्जनले संयुक्त रूपले सुकुन्दा र पानसमा दीप बाली गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रममा जापानिज सेसाइटी अफ परमोशन साइन्सका टीम लिडर प्रा.डा. अकिनोबु कवाइले स्वागत र कार्यक्रमको औचित्यबारे प्रा.डा. केशवलाल महर्जनले प्रष्ट पार्नुभएको थियो भने संचालन त्रिवि प्राकृतिक विज्ञान संग्राहालयका प्रमुख प्रा.डा. धर्मराज डंगोलले गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रम अपन यूनिभरसिटी, हिरोशिमा यूनिभरसिटी जापान, त्रिवि प्राकृतिक विज्ञान संग्राहालय र नेपाल विकास अनुसन्धान प्रतिष्ठानको संयुक्त आयोजनामा भएको थियो ।

## डान्स कमल.....

कार्यक्रमका विशेष अतिथि काठमाडौँ क्षेत्र नं. ९ (क) प्रदेशसभाका सदस्य डा. अजय क्रान्ति शाक्यले कमल माविले शैक्षिक क्षेत्रमा गरेको प्रगतिमा थप प्रगति गर्न आफ्नो क्षेत्रबाट सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो ।

कार्यक्रमको सुरुमा विद्यालयका प्रिन्सिपल रामकृष्ण तण्डुकारले सबै अतिथिहरलाई स्वागत गर्दै विद्यालयको प्रगति विवरण संक्षिप्त रूपले राख्नुभयो । वहाँले कार्यक्रमको आयोजनाबारे प्रष्ट पार्दै शैक्षिक र अतिरिक्त क्रियाकलापमा हासिल गरेको उपलब्धीबारे पनि जानकारी दिनुभयो ।

कार्यक्रममा क्षेत्र नं. ९ बाट नवनिर्वाचित सांसद कृष्ण गोपाल श्रेष्ठ र प्रदेश ९ (क) का सांसद डा. अजय क्रान्ति शाक्यलाई विद्यालयका भाइस प्रिन्सिपल रमिलादेवी कोनाजोले सम्मानपत्र प्रदान गरी सम्मान गरेको थियो । त्यसैगरी मिष्टर नेपाल चिल्ड्रेन आइकन- ०१७ विजेता कक्षा ७ मा अध्ययनरत निखिल ओझा, डिसेम्बर ९, २०१७ कम्बोडियामा भएको (The First Kun Khmer Tournament - MUAY THAI) र जुन १७, २०१७ काठमाडौँमा भएको (The 2<sup>nd</sup> Indo-Nepal - MUAY THAI) मा स्वर्ण विजेता कक्षा ९ मा अध्ययनरत राहुल थोकर लामालाई प्रमुख अतिथि प्रतिनिधिसभा सदस्य कृष्ण गोपाल श्रेष्ठले सम्मान पत्रबाट सम्मान र प्रिन्सिपल तण्डुकारबाट नगद पुरस्कार प्रदान गर्नुभएको थियो ।

त्यसैगरी डान्स कमल डान्स २०१७ एक्ल नृत्य प्रतियोगितामा विजयी छात्रा कक्षा ९ की शायना थापा मगर, द्वितीय कक्षा ५ की पूजा घिमिरे र कक्षा ८ की स्नेहा काकी तृतीयलाई विशेष अतिथि शाक्यले प्रमाणपत्र, प्रमुख अतिथि श्रेष्ठले मेडल प्रदान गर्नुभएको थियो ।

डान्स कमल डान्स नृत्य प्रतियोगिताको लागि फिल्म निर्देशक, नृत्य निर्देशक राज मानन्धरले र नृत्य निर्देशक सुष्टी कला बज्राचार्यले निर्णायकको भूमिका खेल्नु भएको थियो ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका सदस्य शर्मिला महर्जनको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा निखिल ओझा, राहुल थोकर लामा र शायना थापा मगर र शिक्षक सुनिल विकले पनि बोल्नुभएको थियो ।

नसर्ने रोग विश्वव्यापी समस्या हो । नेपालमा ६० प्रतिशतको नसर्ने रोगबाट असामयिक निधन हुन्छ । निम्न र मध्यम आय भएका देशमा हुने मृत्युमा दुई तिहाइको नसर्ने रोगबाट निधन हुने गरेको अध्ययनले देखाएको छ ।

न्यून र मध्यम आय भएका देशका मानिस नसर्ने रोगबाट प्रताडीत हुनुका कारण विभिन्न छन् । तीमध्ये समयमै रोग पहिचान नहुनु र पहिचान भए पनि उपचार नहुनु मुख्य कारण हो । एक त रोग पहिचान नै नभएका कारण उपचार हुँदैन भने अर्कोतर्फ उपचारमा पहुँचको अभाव र आर्थिक अभावले पनि नसर्ने रोगबाट धेरै मानिस ज्यान गुमाउन बाध्य छन् । यस्ता रोगबारे पर्याप्त जानकारी नपाउनाले पनि नसर्ने रोगबाट मृत्युवरण गर्नेहरू बढेका हुन् ।

पछिल्लो समय नसर्ने रोगको प्रभाव तीव्र रूपले बढ्नुमा सामाजिक रुपान्तरण पनि एक कारण हो । सामाजिक रुपान्तरण यति चाँडो भइरहेको छ कि, हामी अस्वस्थ जीवनशैली अपनाउन बाध्य भइरहेका छौँ । त्यसको तुलनामा चेतना, उपचार गर्ने ठाउँ र आर्थिक अवस्था भने उस्ताको उस्तै छ । जसका कारण मधुमेह, मस्तिष्कघात र मुटुरोगीको संख्या बढ्दै गएको छ । यसको मुख्य कारण उच्च रक्तचाप हो ।

उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्न सक्ने हो भने, नसर्ने रोगको प्रकोप आधाभन्दा बढीले घट्छ । तथ्याङ्कले भन्छ, 'संसारमा सबैभन्दा बढी उच्च रक्तचापका कारण हुने समस्याबाट मान्छेको मृत्यु भइरहेको छ । उच्च रक्तचापबाट जोगिन यसको पहिचान, नियन्त्रण र रोकथाम आवश्यक हुन्छ । सहरिया जीवनयापन गरिरहेकाको परिवारमा सामान्यतया दुई-तीन जनालाई उच्च रक्तचाप छ । ४० वर्षको उमेरमा रहेका ४० प्रतिशतलाई नै यो समस्या छ । उमेर अनुसार रक्तचाप बढ्दै जान्छ । यस अनुसार भविष्यमा गएर अधिकांशलाई यो समस्या आउनेवाला छ र औषधि नखाई धेरै छैन भन्ने बुझ्नु हुन्छ ।

त्यसैले रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने कुरामा हरेक व्यक्ति सुरुदेखि नै सचेत हुनुपर्छ । हामीले दैनिक खाने गरेको नुनको मात्रा घटाउनु सबैभन्दा प्रभावकारी र पहिलो कदम हुन सक्छ । नुन कम खाँदा मात्रै पनि धेरैलाई असामयिक निधनबाट जोगाउन सकिने विश्व स्वास्थ्य संगठनले जनाएको छ ।

**रक्तचापका बिरामीले गर्ने गल्ती**

मुटुरोग, मस्तिष्कघात र मिर्गौला फेल गराउने मुख्य कारण नै उच्च रक्तचाप हो । धेरैमा रक्तचाप जाँचिरहने बानी हुँदैन । किनकि रक्तचाप बढ्दै गइरहँदा यसको खास लक्षण हुँदैन ।

उच्च रक्तचाप भएको दुई-तीन वर्षमा समस्या देखिन थाल्छ । रक्तचाप बढ्दै जाँदा शरीरले पनि एक चरणसम्म 'एडप्ट' गरिदिन्छ

## डा. ओममूर्ति अनिल, मुटुरोग विशेषज्ञ

। यसैगरी उच्च रक्तचाप देखियो भने प्रायःले अलि-अलि अभ्यास थाल्छन् । खानपान मिलाउँछन् । रक्तचाप ठीक ठाउँमा आउँछ । त्यसपछि ठीक भयो भनेर ढक्क हुन्छन् । फेरि पुरानै जीवनशैलीमा फर्किन्छन् र उच्च रक्तचापको शिकार हुन्छन् ।

उच्च रक्तचाप भएर डाक्टरकहाँ पुग्नेहरू सकेसम्म औषधि खान इन्कार गर्छन् । एक्सरसाइज गर्ने, डाइटिङ्ग मिलाउने आदि दाबी गर्छन् । बिरामी उच्च रक्तचापले समस्या आइसकेपछि डाक्टरकहाँ आउने हुनाले सकेसम्म औषधि, एक्सरसाइज र डाइटिङ्ग सँगैसँगै लैजाउनु भन्ने चाहना डाक्टरको हुन्छ । डाक्टरले 'कन्भिन्स्ट' गरेपछि मात्रै औषधि खान तयार हुन्छन् । औषधि लेख्दा डाक्टरले निश्चित समयसम्मका लागि लेख्छन् र औषधि सकिनु केही दिनअघि फेरि जाँचाउनु भन्छन् । बिरामीले डाक्टरले भनेको मितिसम्म औषधि खान्छन् तर जाँचाउन भने आउँदैनन् ।

जब पुनः रक्तचापले हान्छ, रिंगटा लाग्छ वा टाउको दुख्छ अनि मात्र डाक्टरको ढोका ढकढक्याउन आइपुग्छन् । त्यो समय बिरामीले औषधि छाडेको केही महिना बितिसकेको हुन्छ । बिरामीको दाबी हुन्छ, 'तपाईँले भनेको समयसम्मै औषधि खाएको थिएँ ।'

जबकि डाक्टरले तीन महिना मात्रै औषधि खानु भनेको हुँदैन । तीन महिना औषधि खाएर फेरि जाँचाउन आउनु, त्यो बेलाको अवस्था अनुसार औषधि घटबढ गर्नु भनेको हुन्छ ।

कतिले त त्यही समयमा मुटुको समस्या, मस्तिष्कघात र मिर्गौलाको समस्या भेलिसक्छन् । ज्यान तलमाथि पनि भइसकेको हुन सक्छ । यिनै समस्यामाथि गरिएको अनुसन्धानले ५० देखि ६० प्रतिशतको औषधि खाँदा पनि रक्तचाप नियन्त्रणमा नआउने गरेको देखाएको छ ।

यसैगरी, औषधि खाने तर मदिरा र चुरोट नछाड्ने, आफ्नो तौल घटाउन नसक्ने र तनाव नियन्त्रण गर्न नसक्नेलाई पनि औषधिले अपेक्षित फाइदा नपुऱ्याएको हुन सक्छ ।

व्यक्ति र उसको अवस्था हेरेर औषधि दिने र डोज मिलाइयो भने मात्रै रक्तचाप नियन्त्रणमा आउन सक्छ ।

## कति हुनुपर्छ रक्तचाप ?

धेरैले रक्तचाप १४०/९० हुँदा पनि ठिकै छ भन्ने ठान्छन् । १५०/९० पुग्दा पनि घटाउनेतिर ध्यान दिँदैनन् । किनभने बिरामीलाई यसका कारण गाह्रो भएको हुँदैन । तर, अध्ययनले रक्तचाप माथि १२० भन्दामुनि र तल ८० भन्दामुनि हुनुपर्ने देखाएको छ । १२०/९० सीमा रेखा हो । यो कट्यो भने रक्तचापका कारण आउने समस्या ढिलोचाँडो भोग्नुपर्छ भन्ने बुझ्नुपर्छ ।

सीमारेखा कटे पछि बिस्तारै मुटुको नलीमा 'ब्लकेज'

सुरु हुन्छ । कुनै ठाउँमा साँघुरो र कुनै ठाउँमा फुकेको हुन्छ । मिर्गौलामा प्रोटीन निस्कन थाल्छ र बिस्तारै मिर्गौला फेल हुन सक्छ । यसैगरी, मस्तिष्कको नलीमा असर गरिरहेको हुन्छ । त्यस्तै, ५ देखि १० वर्षपछि मस्तिष्कघात हुने सम्भावना उच्च हुन्छ ।

पहिले रक्तचाप १४०/९० पुग्यो भने मात्रै औषधि खान भनिन्थ्यो । तर, अहिले अमेरिकन कार्डियोलोजीको गाइडलाइन परिवर्तन भयो । १३०/८० मै औषधि खानुपर्ने उल्लेख गरियो । सन् २००२ मा भएका केही अनुसन्धानले यस्तो आधार दिएपछि केही डाक्टरले त्यो समयदेखि नै यसलाई अपनाइरहेका छौँ । उच्च रक्तचापको नम्बर जति थपिन्छ, मुटुरोगको सम्भावना त्यसको दुई गुणाले बढ्छ ।

हाम्रो देशमा १४०/९० हुँदा पनि वास्ता नगरेको पाइन्छ । जसले गर्दा समस्या बढिरहेको हो ।

## ३० वर्षकै उमेरमा उच्च रक्तचाप

नेपालमा औसत ३० देखि ३५ वर्षकै उमेरमा रक्तचापको समस्या देखिन थालिसकेको छ । स्वस्थ खाने, तनाव कम लिने र एक्सरसाइज गर्ने चलन सरदर २० वर्षको उमेर अर्थात् इन्टरमिडिएट अध्ययन सक्दासम्म मात्रै रहन्छ । त्यसपछि हामी दौडधुपमा लाग्छौँ । उच्च शिक्षासँगै जागिर खोज्नमा भौतारिन्छौँ, आर्थिक अवस्था सुधार गर्न तिर लाग्छौँ । यसबाट धपेडी र तनाव सुरु हुन्छ । यही १० वर्षभित्र अर्थात् ३० वर्षकै उमेरमा उच्च रक्तचाप हुन्छ । अन्य समस्या आउँछ । तर, आम बुझाइ के छ भने, ४० वर्षसम्म मुटुरोग लाग्दैन । यो गलत बुझाइ हो ।

सहरी क्षेत्रमा बस्ने नेपाली युवामा उच्च रक्तचापको समस्या हुने सम्भावना उच्च नै छ । सहरिया युवा ढिलोचाँडो यसको शिकार हुने उसको खानपान र जीवनशैलीले देखाउँछ । कामको सेइयुल व्यस्त, एक्सरसाइज गर्न पाइरहेका छैनौँ, विषादियुक्त खाना खान्नै भनेर पनि साध्य लाग्ने अवस्था छैन । सास फेर्ने वायुमण्डलमा प्रदूषण छ र तनाव चाहेर पनि घटाउन सकिने स्थिति छैन । यी तमात कारणले युवा अवस्थामै उच्च रक्तचापको सिकार बन्नुपर्ने वाध्यता भेल्लुपरेको छ ।

## के गर्ने त ?

सकेसम्म त जीवनशैली सुधारनु नै राम्रो हो । एक्सरसाइज गर्ने, खानामा सन्तुलन मिलाउने र तनाव घटाउने गर्नुपर्छ । तर, यो अधिकांसका लागि सम्भव छैन । त्यसैले रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न सकिरहेका छैनन् । रक्तचाप भयो भने सँगसँगै मुटु, मिर्गौला, मस्तिष्क र सुगरको समस्या पनि आइहाल्छ । त्यसैले जसरी भए पनि रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ । यसको उत्तम विकल्प औषधि सेवन नै हुन सक्छ । तर, रक्तचापको औषधि

भनेपछि भाग्ने चलन छ । यसको 'साइड इफेक्ट' हुने भूतले धेरैलाई सताएको हुन्छ । जसले गर्दा रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न सक्दैनन् र असामयिक रूपमा ज्यान गुमाउन पुग्छन् । धेरैको बुझाइ छ, औषधि खान थालेपछि त जीवनभरि खानुपर्छ, सकेसम्म खानु हुँदैन । तर एउटा औषधि खाएर जीवनभरि रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ भने किन नखाने भन्ने बुझ्न सकेको पाइँदैन ।

उच्च रक्तचाप भइसकेपछि नियमित औषधि खानु भनेको ज्यान जोगाउनु हो । यसलाई भारका रूपमा नलिएर बाँच्नका लागि खाइने खानापानी जस्तै ठान्नुपर्छ । खाना खान पनि त फन्फट छ । खाने काम गर्दा पनि त समय बरबाद हुन्छ । यसको पनि साइड इफेक्ट छ । खाएपछि दिसा जानुपर्ने अवस्था साइड इफेक्ट होइन र ? तर, खानैपर्ने भएकाले सबै कुरालाई स्वभाविक रूपमा लिएका छौँ । त्यसैगरी, उच्च रक्तचापको औषधिलाई पनि स्वभाविक रूपमा लिन सक्नुपर्छ ।

औषधिको साइड इफेक्ट हुन्छ, तर जति २० वर्षभन्दा औषधिमा हुँदैन । उच्च रक्तचापको कुरा गर्ने हो भने समयमा १ प्रतिशत हुने हो । मुटुरोग, मस्तिष्कघात र मिर्गौलाको समस्या बेहोर्नु भन्दा यति साइड इफेक्ट सहनु बुद्धिमानी होइन र ?

## साइड इफेक्ट त डाक्टरको निगरानीमा

साइड इफेक्ट त ज्यान रहयो भने हटाउन सकिन्छ । मानौं कुनै रक्तचापको औषधिले साइड इफेक्ट स्वरूप सुगर बढायो भने त्यसको ठाउँमा अर्को औषधि दिएर घटाउन सकिहालिन्छ ।

तर, उच्च रक्तचाप भइसकेकाहरूले यो वा त्यो बहानामा औषधि नखाएर वा छाडेर मृत्यु निम्त्याइरहेका छन् । जहाँसम्म नियन्त्रणको वैकल्पिक उपाय छ, त्यो औषधि सँगसँगै अपनाउन सकिन्छ । बिरामीले नियमित एक्सरसाइज गरेर, स्वस्थ खानपानको सन्तुलन मिलाएर रक्तचाप नियन्त्रणमा ल्याए भने डाक्टरले नै औषधि हटाइदिन्छन् । तर, कृपया औषधि नखाने बहाना खोजेर ज्यान जोखिममा नपार्नुहोला ।

- स्वास्थ्य खबरपत्रिका

## ग्यारेन्टी उपचार

## नशा च्यापिएको घुँडाको दुखाई

आश्चर्यजनक रूपमा ग्यारेन्टी निको पार्ने

- ♦ जाँड-रक्सीको कुलन ग्यारेन्टी छुटाउने
- ♦ मुखै नबारीकन सुगर कन्ट्रोल गर्न
- ♦ महिला/पुरुषको यौन पावर बढाउन
- ♦ पेटको दाग अनुहारको चाँयापोतो हटाउन
- ♦ भूँडी घटाउन/शरीरको तौल बढाउन
- ♦ स्तन घटाउन, बढाउन/टाइट पार्न

## फिटनेस प्वाइन्ट ट्रेडिङ्ग

दुरसंचारको गेटसंगै

फोन नं. ४३३६७०१

९८०३५०२२५९, ९८४९८९८१९७६

Free Home Delivery

Not For Medicinal Use